明治四十三年十一月一日第三種郵便物認可（毎月一回）
明治二十二年十二月二十八日內務省許可（廿三日發行）

大正六年三月二十三日發行

婦人衛生雜誌

第三百二十八號

婦人衛生雜誌

第三百二十八號目次

講演

○現代式婦人服を論ず

叢談

○口腔衛生の話
○食物の養分と料理の仕方　農學博士　澤村眞
○下痢に就て
○美人になる運動法(承前)　始、終、生

育兒

○小兒體質異常と養育過誤　醫學博士　太田孝之
○齒の生えた乳呑兒

家庭衛生

○胃腸强健十二則
○食鹽の一種の使用法に就て
○檢温器の修繕法
○種痘に關する二三の注意
○用心教草

抄錄

○絶對零度
○此頃の果物類

雜報

○天然痘の流行
○東京の櫻樹
○貸家消毒法の必要
○兒童教養研究所の設立
○東京府現在戸口

廣告

○私立大日本婦人衛生會例會
○入會及轉居
○決算報告

謹告

來る四月九日(第二月曜日)午後一時半より本郷區御茶の水高等女學校內作樂館に於て本會例會を開き左の講話有之候間御來會被下度候也

一、種痘に就て　醫學士　宇都野研君

一、佛蘭西の病院に於ける見聞談　醫學博士　茂木藏之助君

大正六年三月

私立大日本婦人衛生會

私立大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんと皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれは此生活を得んこといと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆吾等婦人のもつぱら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるものゝ如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記して冊子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すにあらんとす玆に本會旨趣の梗概を敍べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ふぐことゝしかり

明治二十年十一月

首唱者總代

私立大日本婦人衛生會規則摘要

(明治廿二年十二月改正)

第一條 目的 本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を增進するにあり●第二條 本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條 本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條 入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す(交付手續卷末に詳なり)入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條 會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條 男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし●第七條 會員は本會に於て每月發刊する雜誌を無料にて受ることを得●第八條 退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず●第九條 本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす●第十條 本會に左の役員を置く 會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、衛生記者若干名●第十一條 會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託するとあるべし●第十二條 會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る幹事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす●第十三條 臨時指名委員の件●第十四條 會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す●第十五條 會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す●第十六條 集會は例會總會及評議員會とす集會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし●第十七條 毎會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を囑托し會員をして隨意聽講せしむるものとす●第十八條 會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し講義演說等を傍聽せしむることを得(但衣服は總て質素たるべき事)●第十九條 講義演說等は男子の傍聽を禁ず●第二十條 規則の改正其他重要の件議定のこと●第廿一條 毎年三月總會に於て會計の收支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし●第廿二條 本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす●第廿三條 會計の收支は總て會計擔任の幹事檢印を要するものとす●第廿四條 會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會●第廿五條 地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條 本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし爾後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし本會會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め支會の規定に依るものとす●第廿七條 支會には支會限りの會員を置くことを得●第廿八條 本會の雜誌は支會に同送すべきを以て其實費を支會より本會に送付すべし 支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ●第廿九條 支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし●雜件

第三十條 本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし●第卅一條 會員又は本會員外の者にして金圓若くは書籍物品等を本會に寄贈する者ある時は本會々長の名を以て謝狀を贈り寄贈者の姓名及品目を簿册に登錄し尚本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條 會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送發として別に返信料を添へらるべし(郵券送一割增)●第卅三條 會費は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし振替にて口座番號東京一〇六〇〇番本會事務所宛に振出しあるべし●第卅四條 會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は屢〻會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議員會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市麴町區富士見町二丁目卅二番地　私立大日本婦人衛生會

婦人衛生雜誌第三百二十八號
（大正六年三月二十三日發行）



現代式婦人服を論ず

ルッソー

殆ど常に時好といふものは醜い女達に依て擔出されるものである、而して美い人達がこれに追從することは隨分馬鹿げたものである。

是は實際どうか分かりませんが、我國に於きましても近年は醜い女達……容貌は兎も角……その醜い女達が始め出す風俗が、眞面目な普通の婦人達の間に、更に上流の婦人方の間にまでも流行をするのを認めます。是は如何なものかと存ぜられますが、それには亦種々の理由があるのでありますから一概に馬鹿げてゐると非難する譯には參りません。併し人と云ふものは、又一國民に致しましても、何ぞ一大事に遭逅致しますと、平素の考とは全く異つた考が出て參りまして、それが時好、風俗等の上にも著しい影響を及ぼすものであります。近い例は、彼の獨逸國は不斷國力の充實に全力を注ぎ、國民も一般に勤勉で忍耐強く、而かも儉約で、婦人等も概してその勤儉を以て獨逸婦人の誇として居つたのでありますが、今回の歐洲大戰亂が始まつてからと云ふものは、更に幾層倍の注意を以て節儉に節儉を努め、胡蘿蔔や馬鈴薯の切端は申すに及ばず、それこそ雪駄の革——雪駄と云ふものは有りますまいが、縱令如何なる物と雖、少しも無駄にしてはならぬ、利用の出來得る限りは何かに利用すると云ふ風でありまして、單に物質のみではない、人間の體力も智力も無益に費してはならぬ、飽くまで損の無いやうに有益に利用するに努めて居るのであります。併し

獨逸の婦人とても、婦人は婦人でありまして、從來は矢張巴里流好の帽子であるとか、倫敦流行の飾であるとか云ふて相應に時好を追ふて居つたのであります。それが今度大戰爭が始まりますと同時に、殆ど外國品の輸入が杜絕したばかりではない、縱令杜絕せずとも、一切の贅澤品は出來得るだけ之を省き、更に進んで、外國風を排斥して純粹の獨逸風を創らうと試みて居るのであります。例へば服裝の如きも、「外國風の時好よりの解放」と云ふやうな意味で盛に論ぜられ、獨逸の婦人は今迄佛蘭西や英國の流行を追ふてゐたが、この戰爭こそ此等の干涉を斷切るに最好の機會であると云ふて居ります。

扨て然らば、その所謂獨逸風は如何なるものなるべきか、と云ふことになりますと、是は從來只美學者などに論ぜられてゐただけの事でありまして、其說に從つて見ました所で、これまで巴里とか倫敦の工場で造られた代りに、獨逸の工場で造られた多少新しい形の物と云ふに過ぎますまい。又後に至つては恐らく愛國心と云ふ所から、獨逸國內だけで著る人はあらうが、其他には矢張誰も著る者はあるまいと云ふのであります。

そこで人眞似をせずに、多少自家獨特の服裝を造出さうと云ふのには、兎も角も新しい物でなければならぬ。而して他に優れた所の有るものでなければならぬ。その優れた點は何處に在るかと云へば、これは必ず●●衞生上に在るのでなければならぬ。卽ち「衣服は衞生上最高の要求に適せざるべからず」と云ふことになるのであります。

尤も獨逸に於きましては、最近數十年間に種々衞生的の婦人服が造られまして、若干の貴婦人も之を著用することに贊成したのであります。それにも拘らず、この試みは遂不結果に終り、只少數の小學校の女敎員が、狹い場所で義務的に之を著用して僅かに改良服の旗幟を揭げて居るに過ぎぬと云ふ有樣であります。これには又深い理由がなければならぬ——と云ふのは先づ第一に此の服は、その贊成者等の主

張した程に、格別衛生的の物ではなかつたのであります。その改良服と云ふのは筒縁のある上著で、之を肩から懸けて持てゐるやうになつて居りますが、大抵の人は肩が重くて不可ぬと訴へる。又胸の平偏い人は胸當が要り、然ればと云ふて胸の膨隆てる人は矢張從來のコルセットが無ければ具合が惡いと云ふやうな事で。且つその全體の外貌はと申しますと、成る程脊のすらりとした方には、此の改良服は誠に好く似合ひますが、扠て脊の低い、少し肥つた方になりますと、實に御氣の毒な程變なものになるのであります。要するに此の獨逸の改良婦人服と云ふものは、先づ獨斷的に良ささうな物であると云ふ位の所で試みられたのでありますが。實際には格別衛生的でもなければ、體裁も好くないと云ふやうな事で、遂ひ行はれなかつたのであります。

そこで獨逸の識者間には斯う言はれて居る。若し獨逸式の服裝を創らうと云ふのならば、何うしても現代式にやらなければならぬ。先づその試驗に就て篤と商議しなければならぬ。衣服衛生と云ふ事について經驗のある人々が、有力な裁縫師、女仕立屋、紡績業者並びに美術家等と協力する事が必要である。而して幾つかの根本的要求を擧げて、之を實驗に附して見なければならぬ。その服裝は第一に衛生的の要件を充たさなければならぬが、一定の時樣に倦いた眼には、何うしても多少新規の物が見たくなるのであるから、茲に無數の變化を容す餘地が無ければならぬ。若し此等の要求が充たされないならば、獨逸式の婦人服は矢張死産に終るのである。――が然し今や正に、衣服に就て衛生的の試みを企つべきの秋である、然れば衛生學者も、裁縫師も、紡績業者も、美術家も協力して、此が爲に新獨逸工業を起さなければならぬと唱へて居るのであります。

以上は只獨逸に於ける婦人服改良問題の一端に過ぎませんが、之に由て觀ましても、從來の風俗習慣、殊にその服裝などを改良すると云ふことは、なかなか容易なものでない事が解かります。出來得るだ

け衞生的に、出來得るだけ儉約に、而かも出來得るだけ優美に且つ便利にと云ふのは理想でありませうが、扨てこれには衞生學、美學、心理學、工藝等の知識を要し、更にその實行には史學、社會學等の見地からも講究して見なければなりますまいし、なかなか以て六ケ敷い問題に相違ない。通常此處に意を用うる人がありましても、大抵空論に止まり、折角熱心に流行らさうと致しましても、所謂死產で、生れて見ても活用しない。斯樣な有益な企てが實際に行はれるには、何うしても其國民が一大事件に遭遇して、倦く迄眞面目に、生命懸で改良をすると云ふやうな機會でなければ就成しないものと見えます。それで獨逸の如きも今回の大戰爭に由て、一は英國や佛蘭西を敵として戰つて居りますから、婦人達も自然に巴里や倫敦の流行に遠ざかり、一は儉約の上にも儉約しなければならぬ狀況となり、更に衞生の如何に重じなければならぬかと云ふ事が深く身にしみて感せられて來て居りますから、此の戰爭の終つた曉には、獨逸婦人は必ず何れの點より見ても世界第一の理想的婦人服は是であると云ふて、獨逸式、獨逸流の服裝を著廻ることであらうと思はれます。

翻つて我國の婦人の服裝は如何なるものであるかと觀察して見ますると、第一に目につくことは美くしい事であります。これは西洋人が見ましても、南洋人が見ましても確かに美くしいと感ずるに相違ない。併しそれは例の友禪とか云ふやうな染模樣で、人形の樣に小さな家の內に坐つて居たり、馬車や自働車で持運ばれたりする位には大した差支も無いが、斯樣な物は到底外を著て步く譯には行かない。一寸でも雨に逢つたり、泥などが撥た日には、もうそれで廢物である。地質も少し良い物と云へば悉く絹物であるから、馬車や車の乘降にも忽ち裾が擦切れ、少し徒步すれば勿論駄目になる。雨や風に對しては紙子同然である。その格好は、觀察する人の嗜好に依ることであるが、概して西洋婦人の服よりも

形の變化に乏しく不恰好なものである。經濟上から見れば世界廣しと雖、凡そ現今の日本婦人服ほど贅澤な不經濟な物は有るまいと思ふ。最後に衛生上から見て何うかと云ふに、西洋婦人のやうに「コルセット」で胴を締めることが無いから宜いなどと世辭を云ふ人も稀にはあるが、それが只消極的に西洋婦人服の一缺點を擧げて此方を辯護しやうと試みた迄の事であつて、成程首や胸が現はれ、脛が露はれる程寛濶で、自由と云へば自由のやうであるが、幾枚となく重ねて細紐のやうな物で括り附けて、更に大い重い不恰好な贅澤な帶を胸から腰へかけて卷きつけ、裾が絡まつて足搔も取れぬやうな服が特に衛生的であるなどゝは確かにお世辭か然らずんば負惜みに過ぎない。

斯樣に觀察して參りますと、現今流行の我國の婦人服は決して理想的の物であると誇ることは出來ません、衛生も經濟もそつちのけの服裝である。從來の西洋婦人服に比較しても一も優つて居る所はない。

併しこれも斯くなるべき理由があつて自然に斯樣な風俗が出來たのであるから致方が無いやうなものでありますけれども、幸に我國は目下の所獨逸邊のやうな危急存亡の際に迫つてゐると云ふ譯ではありませんが、それにしても我國の婦人服問題に就ては、もう少し眞面目な、多少衛生とか經濟とか云ふ智慧も混ぜて考へなければなるまいと思ふのであります。

右の樣な譯で、この風俗習慣、殊に婦人の服裝などと云ふものは、決して一朝一夕にして改良の出來べきもので無い事は解かつて居る。併し少なくとも贅澤を愼み、質素を重ずると云ふ事は、少しく眞面目な考さへあれば出來得ることである。私は近頃の我國の若い婦人方の服裝は、何うしても少し贅澤なやうに見受けられる。中流の生活をして居る家の二十歲代の婦人方を見ると一寸他餘行の御召物でも、近頃は悉く絹布づくめで、從つて髮飾、指環、履物等に至る迄餘程立派なものである、華族の令孃方

の盛裝をしても決して不足は無いやうに見受けられる、而かも決して二年とは同じ物を用ひない。半襟や髮飾は勿論であるが、著物や羽織も同じ家には二度とは同じ物を著て行かぬ、その他肩掛とか「コート」とか云ふ物は每年必ずその時の流行品でなければ掛けられぬ風である。而して其家の實際の經濟はと云ふと、何う見ても漸く百圓內外の收入で、借家住をして居る人の若き妻女である。如何にして斯の如き服裝が出來るのでありませう。然れば世間には隨分不義理な事を平氣でする人が多くなつたと言はれる　新聞紙等には絕えず小役人の不都合をして牢屋に入る者が報せられる。昔は經濟は兎も角、各〻その身分に相當の服裝をして、決して町人の女房が旗本の御新造の風をしたり、平侍の家內が奧方の樣な風をすると云ふ事は無かつた。況や武家の女房が俳優や藝妓の如き風俗をするなど〻云ふ事は決して無かつたのであります。それでも太平に馴れて往往贅澤になつたり、淫靡の風に流れるやうな傾向が見えると、上の方から制裁を加へ、各藩に於ても夫夫嚴重に取締つたのであります。今日に於ては時世が異りますから、各々自由で左樣な干涉は受けない、身分が何うであらうと格式が何であらうと少しも構ふ事はない、自分で仕度い放題な風儀をして差支がない、之を制裁するものは、其國民の品性、知識、風尚及び經濟のみである。そこで懶惰な國民は自然立働くに不便な、所謂だらしの無い服裝をする。經濟思想に乏しい國民は、自分の國家の經濟は如何なる地位に立つて居るか、又自分の一家の經濟は如何に立て〻行かねばならぬかと云ふ切盛が出來ませんから、他から見ては誠に氣の毒のやうな無法な贅澤な服裝をして喜んで居る。又衛生思想皆無の未開の國民なれば、織物の品質とか、染色とか又は溫度並に濕度、或は耐久性と云ふやうな衛生的に價値を高める事には少しも心を用ひない、只徒らに幼稚な野鄙な眼を喜ばす紙の如き衣服の材料を選る事にのみ腐心するものであります。

他の事は能くも存じませんが、現在我國の若い婦人方の近頃の服裝は、兎に角贅澤に傾いて居はしまいかと思はれる。誰でも成るべく立派な著物を著ることは結構な事で望ましい事ではありますが、自家の身分、經濟を忘れて立派な著物を著ると云ふ事は甚だ不吉な現象であります。實際我國の現在の流行婦人服は衞生上の見地からも隨分改良して然るべき點があり、其他種々改良した方が宜しからうと思はれる點も無いではありませんが、それは前に申述べたやうな譯で、なか／＼一朝一夕に日本の婦人の大部分の間に持囃され、眞に世界に誇るに足るべき日本婦人服が出來ると云ふ事は望み難いが、その贅澤と云ふ點だけは、少しく心ある人々が眞面目に唱道して、質素の模範を示したならば改良することが出來るであらうと思はれる。女學校に於ても、歴史の時間に、地理の時間に、又數學の時間に、特に修身、衞生、家政の課業の間に、若し此邊に就て一片愛國の心ある教員が、我國の青年女子は、今や美しき衣に贅澤を競ふべき時世にあらざる事を、克く徹底して説明したならば苟も是の皇國に生を享けたる者いとけなき少女等と雖、皆恐く今日の若き婦人等の如き、身分經濟を顧みる事を知らざる著物贅澤の邪道に陷るものではあるまいと信ずる。

下世話に食ひ倒れ、著倒れと申しますが、今日都會の若き婦人等は正しく著倒れの狀態に在るものと認められる。或は將來に於て今日の風俗、歴史、經濟を論ずる者は、大正の婦人は日本を著倒したりと批判する事あらむを恐れる。之を矯正せんと欲するにも、先づ意を致すべきは衞生第一と云ふ點に在らねばならぬと思ひます。

叢談

口腔衛生の話

本篇は口腔衛生思想普及の目的を以て、米國アリゾナ州齒科協會の公衆衛生敎育委員の起草せるものなるか、簡短にして要領を得てゐる所より非常に評判が宜しいと云ふので、石井氏が抄譯して齒科學報の口腔衛生資料欄に掲げられたものであります

此の文明開化の時代に如何にして病氣を防ぎ、吾々の健康狀態を維持すべきかといふ事を人々に敎へるのは、醫師齒科醫敎育家の如き專門家の義務である。あらゆる病原菌の十中の九までは口から身體に侵入すると言つても差支はない、從つて吾々は此關門は充分に防衞して常に健全にして置くやうにせねばならぬ。

●●●●●●●●●●小供の齒を淸潔にする事　小供に齒が生えたらば五「パーセント」の硼酸溶液に淸淨な軟い布片を浸して每日口中を淸拭しなければならぬ。硼酸水を作るには熱湯を一杯入れた「コッポ」に、硼酸一小匙を加へればよい。そして子供の齒が悉く出たら(總計二十個)小形の子供用齒刷子と、品質のいゝ齒磨粉か煉齒磨を與へて齒を淸潔にする習慣を付けるやうにさせる事が肝要で、一度此習慣を付ければ一生涯續くやうになる。萬一此の注意を等閑にすると齒は蟲食ひ、口は怖ろしい黴菌の培養場となつて、延いて全身に及ぼし終には子供の生々とした活氣を失ひ、遊戯に於ても學問に於ても常に後れを取り、身體の發育も阻止さるゝに至るのである。

●●檢査　子供の齒を時々檢査する事の必要なるは言ふまでもない。尠くとも六ヶ月每に齒科醫の檢査を受けて窩洞があつたら充塡し又變色したものは取除かねばならぬ。

●●●●●●●●●●六歲臼齒の大切なる事　子供が五歲乃至六歲に達すると、最初の永久臼齒が一番後に出た乳呑齒の後方に出て來るが、これはよく乳呑齒と間違はれて放任

される事が多いから氣を付けねばならぬ。此歯は全體の歯列の要石となるもので、若し之を失ふと全體の永久歯が不揃になつて、歯列が整はぬやうになる故、殊に注意せねばならぬのである。

●●鼻と咽喉　子供の鼻孔と咽喉はそれ〴〵專門家に診て貰つて、若し扁桃腺腫等かあつたら直ぐ處置をせねばならぬ。そして唯一の自然に適つた健全な鼻孔から呼吸する事に對して何等の障碍が無いやうにするのである。

●●●●●能く咀嚼する事　物を喰ふ時は一口宛靜かに能く噛みこなして、ドロ〴〵になつてから初めて嚥み下すやうに子供のうちから習慣を付けるやうにして、決していゝ加減にして丸呑みにしてはならぬ。身體の榮養分となるには微細な食物の方が都合がいゝからである。

●●●●粗雜なる食物　食物は或る程度まで粗雜で、能く咀嚼する事の出來るものがいゝ。餘り精巧な調理を加へたものは却てよくない。さういふ食物は兎角歯の周圍へくつついて掃除しても取れないから、醗酵して齲蝕の基となるのである。

●●●●二組の歯牙　一體人間には二通りの歯が生える、即ち乳呑歯と永久歯である。乳呑歯は次のやうに生える、生後五ケ月から八ケ月の間に先づ四本の中切歯が生え、續いて六ケ月から十ケ月の間に四本の側切歯が生え、次で十一ケ月から十七ケ月の間に四本の第一乳臼歯が生え、十四ケ月から二十ケ月の間に犬歯四本が出て、最後に二十一ケ月から三十六ケ月の間に四本の第二乳臼歯が生えるのである。卽ち乳歯は生後滿三ケ年前後に全部出齦するのである。永久歯は次の通り生える。先づ五歳から六歳の間に四本の第一大臼歯が生え、六歳から七歳の間に下顎の二本の中切歯が生え、續いて七歳から八歳の間に同じ歯が二本上顎へ生え、之と前後して九歳頃までに四本の側切歯が生え、次いで十歳頃までに四本の第一小臼歯、十二歳までの間に第二小臼歯四本、十一歳から十三歳の間に四本の犬歯、十二歳から十六歳の

間に第二大臼齒四本、最後に四本の第三大臼齒は十七歳から二十一二歳時とするともつと遲く生えるのである。

齒列の矯正●●●●　永久齒が生えたらば直ぐに適當の位置に出齦したかどうかを檢べ、もし整列せぬやうの場合には相當の齒科醫に矯正して貰はねばならぬ。

齲蝕●　齲蝕は主に不潔から起つて來る。齒の間隙や齒の表面、小窩若くは粗雜な面へ殘つた食物の殘渣が醱酵して、齒の琺瑯質や石灰鹽分を溶し其處からさまざまの黴菌が侵入して、他の部分を軟かにし壞はして仕舞ふのである。

齒痛●　齲蝕が進んで髓腔に達すると齒髓が痛んで炎症を起し非常の苦痛を覺えるから、之を取除いて根管は充塡材で塡めるが良い。

膿瘍●　齒髓が刺戟され又は露出した儘死ぬと膿瘍に變じて齒根の終端又は顎部を侵し其部分を破壞する。之は齒根を能く清掃して藥を付けるか又は齒根を切斷すれば癒るけれども、未だ窩洞が大きくならぬうちに齒に充塡してそれを防ぐに若くは無い。第一つまらぬ苦痛と費用をかけなくて濟む譯である。

充塡●　齒牙は「ゴム」、「セメント」、「アマルガム」、陶材、金等で充塡するのであるが、一番精巧なのは殆んど天然の琺瑯質と異ならぬ陶材或は硅酸「セメント」の使用である。又非常な力が加はるやうな場所には金が賞用される。之は鑲嵌の方法で大した痛みもなく手數もかゝらずに插入する事が出來るのである。

齒冠●　齒が齲蝕されて最早充塡も出來ぬといふやうな場合には、金又は陶材の冠を被せて其齒を使はれるやうにするのである。

繼續架工●●●　齒を數本拔いた跡へは陶齒又は金製の義齒を造つて各齒を鑞著し、拔齒に近接した健康齒に齒冠を被せ之を支柱として連系させる事が出來る

義齒●●　除り澤山齒が拔けて前記の架工齒では充分其目的に副はぬやうな場合には「ゴム」金又は「アルミニユーム」で義齒を造つて其上へ齒を列べ植えて天

然歯の代りにする事も出來る。

歯槽膿漏　一體歯が抜ける主なる原因の一つは歯の根の周圍の膜の疾病に基くので、此の病氣を歯槽膿漏といふのである。之は歯根の周圍に膿を出して起るのであるが、痛む事もあり痛まぬ事もあつて相當の時期に處置を受けぬと終に其歯が抜けてしまふ。これは斷えず注意して歯根へ沈著する歯石を除取し藥を付ければ大體癒るものである。

豫防法　豫防は治療に勝る事言ふまでもないから、尠なくとも年に二度は相當の歯科醫に歯を診て貰つて汚い歯は綺麗に掃除し、充塡すべき處は充塡し又抜歯した處は義歯を入れて貰ふがよい。さうすれば健康を恢復し愉快になり能率を増進するやうになるのである。

歯の磨き方　朝起きた時、三度の食事の後には必ず煉歯磨か歯磨粉を使つて歯を掃除せねばならぬ。歯の間に殘つた食片を除くには刷子を用ゆるがいゝ。又時々重曹水で口を洗滌して醱酵酸を中和させる事も必要である。歯を磨くには先づ歯刷子を頬と上歯齦の間へ可成奥の方へ入れて口を閉ぢ、輕く上下へ幾度も擦り段々前の方へ持つて來て、又奥へ入れて之を繰返し左右兩側を充分磨いたら、今度は下歯の内側を刷子の先で上下前後に擦り、それから上歯の内側を同じ様に擦り、最後に咀嚼面を一番奥の臼歯まで擦るのである。掃除が濟んだら尚念の爲め鏡で口中を檢べて、もし食片が殘つてゐたら其處を又磨いてそれを取除くやうにする。一體に歯を磨く時歯刷子に力を入れて壓してはいけない。輕く押へて二三分間で磨くがいゝ。又歯刷子の先が切れて使はれなくならぬうちに新らしい歯刷子と取換えて使ふやうにせねばならぬ。

今日の歯科醫學　は長足の進歩を遂げて僅か數年前に比べても面目を一新した觀がある。歯科醫師の品格も上り設備は整頓し器械類の如き全部消毒して治術は最新の術式によりて行はれるので、どんな神經質の患者でも易々と治療して貰ふ事が出來る。一方

歯科醫師は常に新刊書雜誌等に注意し、苟くも採るべきものあれば直ちに之を實際に應用して、斷えず世運の進歩と接觸して居るのである。

食物の養分と料理の仕方

農學博士　澤村眞

食費を節約することが肝要

戰爭になつてからは知らないが戰爭前までは米國では物價が廉いので、一家の收入の五割か六割を食費にあてゝ居り、獨逸では七割ぐらゐを費してゐます、わが邦でも略これと同じやうな割合であらうと思ひます。なるべく廉くて多くの養分をとることは、家庭の經濟上大切なことで、食物の生産を増すやうに導くことも必要ですが、臺所の費用を節約することも、國家を富す上には肝要であります。

一日に要する蛋白質の分量

第一、われ〱日本人は一日にどれだけの養分を攝らねばならぬかといふことを、調べたものは未だありませぬが、今日廣く行はれて居る獨人ホイトの調査によると、吾々も百グラム以上の蛋白質を要するのであります。しかし實際は、それより餘程少く攝つて居るやうです。歐米人は百三十グラムを要しますが、これも實際はそれより多く取る人もあり、少く取る人あります。

養分の中で蛋白質は最も高價なものですから、その分量を定めることが必要であります。しかし歐米でも、ホイトの調べた標準には疑念を抱いて居るものがあります、すでに米國のある學者は、蛋白質の少ない食物を學生に與へて試驗した結果、蛋白質は今日の定量よりは少くてもよいといふことは確めたのであります。

蛋白質についての實驗

また瑞典の某教授は、蛋白質の最少量について、實驗をしたのであります。卽ち百五十日の間、馬鈴薯と「マーガリン」とだけを食べて、いろ〱の勞働を

しましたが、別に疲れもせず、また病氣にもならなかつたので、蛋白質は十九グラム即ち定量の六分の一でもよいといふことを唱へ出したのであります。菜食主義の人々はこの試驗をもつて、自分等の說の有力な應援としました。かの日本に長くゐたニコライ主敎は、七十四歲で先ごろ歿したのですが、この人は一日一食で、しかも野菜と魚とを用ゐ、肉類を取らなかつたのであります。又雲照律師も決して肉を食べず、粗食をして八十何歲の長壽を保つたのであります。して見ると、蛋白質の分量は少くても健康に保たれるものと見えます。

病氣と蛋白質との關係

しかし蛋白質が充分でないと、病氣に抵抗する力が弱くなりはしないかといふ疑があります。そこでトーマスといふ人は、蛋白質を多く與へた豚の子と少しも與へない豚の子に、同じく結核菌を植ゑて試驗したところが、蛋白質の多い方が病氣に對する抵抗力の强いことが分つたので、やはり蛋白質を多量にとらねばならぬといふことを主張したのであります。印度人は食物が惡く、蛋白の量が足りないからいろ〳〵の病氣に罹るのであるといはれて居ります。が、食物の分量榮養の分量については、東西とも一定した說はまだないのであります。

蛋白質を多くとるためには肉を食はねばなりませんが、肉類と野菜との優り劣りについては色々議論のある所であります、元來、蛋白質には動物性のものと、植物性のものとあるが、この二つは少しく違ひます。動物性の方は百分の九十八まで消化するけれども、植物性の方は百分の八十しか消化致しませぬこの消化の點は最も大切で、これを眼中に置かないで食物の優劣を定める譯には行きませぬ。

玄米の消化の度合はどうか

近ごろ玄米食の試驗をされましたが、その消化の點はどうであるか、少し疑はしいと思ひます。米を精げると五分だけ減るのですから、玄米で食へばつまり分量の上に五分の利益があるといはれて居りま

す。けれども消化が悪いならば、利益はないことになります。獨逸でも兵士には糠を取らぬ黒いパンを食はせてゐますが、この黒いパンと普通の白いパンとの消化を試驗して見ると、百分の十卽ち一割の差があるさうです。玄米と白米との差もこの通りであるとすれば、よし分量に五分の利益があつても、さし引五分の損になります。消化の試驗をした上でなくては、可否は定められませぬ。

食事は人間の娛樂であるから

米國のある學者がいろ／＼蛋白質について試驗した結果、必ずしも肉食をしなければならぬといふ事はないといつて居ります。しかし一方から見ますと、食事をするといふことには、娛樂といふ意味も含まれてゐますから、單に生活に必要な物だけを食べて居ればよいといふ譯には行きませぬ。時々は美味い物に舌皷をうつことが肝要で、この點も一考しなければならぬのであります。

甘藷か馬鈴薯を作るに限る

榮養分を多く得るには何を作ればよいかといふことについて、養分は同じ價であるとして澱粉の分量で計算して見るに、一反歩の田から一石七斗の米が穫れるとして、其の中に含まれてゐる澱粉は四十六貫であります。大麥は一反から一石四斗とれて澱粉が三十貫小麥は一石とれるとして、それをパンにする澱粉が二十貫でいづれも米よりは少ないのであります。しかし馬鈴薯を作ると、一反歩に二百五十八貫とれて四十九貫の澱粉、甘藷は三百十三貫とれて六十九貫から七十貫の澱粉が得らるのであります。それ故、同じ一反歩の田地から多くの養分を得るには、甘藷もしくは馬鈴薯を作るがよいのであります。

米を食べなくても差支はない

われ／＼日本人は米を常食として居りますが所によつては小麥、玉蜀黍、馬鈴薯など食べて居るものもあります。しかし、何を常食としても、榮養に差支へはないといふことがいへます。決して米食に限る譯ではありませぬ。現に三十年前までは、甘藷

や挽割麥などを主として、米を餘り食はなかつたのですが、今日では下級のものでも大抵米を食べるやうになりました。しかし米價の高くなるのを防ぐためには、甘藷や馬鈴薯を多く食ふやうにしたいものです。尤も食物は單に生命をつなぐといふだけでなく、一つは娯樂でありますから一概には申されませぬ。

農家の婦人と料理法の稽古

が、農家に於いては、ことに甘藷や馬鈴薯を多く用ゐねばなりませぬ。が一般の家庭の婦人も料理の稽古を盛んにして、これ等のものをなるべく甘く食べるやうにしなければなりませぬ。どの食物にはどれだけの養分を含んで居ると云ふことも、勿論知らなければなりませぬが、それと同時に調理の研究をして味をよくする工夫が必要であります。

今日の女學校には家事科といふものがあつて、料理を敎へてゐますが、刺身の色をやかましくいつたり、早稻の胡瓜をツマにつけて喜ぶといふ風の、料理人のするやうな事ばかり敎へて、滋養の分量を適度にするとや、家庭の一般に向くやうな手輕の惣菜料理を授けて居りませぬ。この點は餘程改めねばならぬことと思ひます。

經濟で便利な共同臺所

また都會では共同臺所といふものを設けて、一定の場所で食物を供給することにすれば、勞働者ことに工夫婦共稼ぎのものなどは食事の仕度に要する時間を省くことが出來るのみならず、大仕掛にすれば廉くて濟む譯ですから、勞力と食費との上には非常な節約が出來て、至極よからうと思ひます。ことに貧民のために、この設備をされるやう、世の慈善家に願ひたいのであります。

生徒に晝食を與へる小學校

外國の小學校では、生徒に晝食を食せて居ります成育の最もさかんな子供には、充分の滋養を與へねばならぬが、一般の家庭ではこの點の注意が行屆かぬといふので、學校で然るべき料理を食させるのであ

ります。その結果子供の發育が非常によく、これを試みない所に比べると大變違ふさうであります。日本でも所によつては、これを試みたらよからうと考へます。

食物の問題は實に大切でありますが、その範圍は廣くまた分らぬ點も多く、實驗には長い年月を要しますから、相當の研究機關を設けて、充分に取調べたいものであります。

下劑に就て

健康の人は通常毎日一回或は二回づゝ便通ある筈であります、尤も二日に一回或は三日に一回で別に健康に障りの無いやうな人もありますが、それは普通で無い、矢張毎日一回は便通が無ければなりません。

種々の病氣に由て便通に故障が起りますが、便通が悪くなると又それから種々の病氣を釀して來るものであります。

便秘は男子よりも婦人方に多い。これには種々の原因があります。第一には運動不足と云ふ事が考へられます。それから婦人の御腹、即ち骨盤と申します部分の内には子宮、卵巣及びその附屬器などが有りまして、それが大部腹膜で被はれ、間接に腸と連絡致して居ります。そこで子宮とか卵巣などに屢〻變化が起りますと、それが爲に腸の一部分が壓つけられたり、引張られたり、屈曲られたりする事が多いその爲に便通を妨げられることも尠くないやうであります。尚ほ婦人は腹の筋肉の力が男子よりも弱い爲に排便が困難になると云ふやうな事情もあるらしい。

孰れにしても便秘に困まられる婦人方の多いことは事實でありまして、多少他に異常が有て便秘を來し、その便秘の爲に血液の循環を妨げられて逆上せるとか頭痛がするとか、足が冷えるとか、食慾が無くなるとか、氣が重くなるとか云ふやうな樣々の症狀

が起り、又當然體外に排出れなければならぬ物が體內に滯ふるのであるから、それから逆に體內に毒物が吸收されて、血液の性質を惡くし、その爲に血管や神經を害して、顏の色が惡くなり、樣々の神經症狀などを起すやうになるのであります。

そこで便祕して困ると云ふことを訴へますと、素人は勿論、醫師でも往々一種の習慣の如く、それでは果物とか野菜類とか植物性の食物を採つて御覧なさいと云ふことを申します。勿論便祕の種類に依ては果物や野菜のやうな、所謂「ツェルローゼ」卽ち不消化成分に富むでゐる物を多く食べて效のあることは確かであります。併しそれは主として歐羅人などの如き肉食動物に敎ふべきことで、我々日本人は大抵草食と云ふ方でありますから、特に野菜を食べよなど云ふ必要は殆ど無い位なもので、何れも充分不消化物を食べてゐて、それで便祕を訴へるのでありますから、これはもう少し熟考する必要があります、卽ち便祕と申しましても、その原因、その性質に種々の相異がありまして、決して一樣ではないのであります。

實際右の如く食物を變へて效のあることもあり、或は單に運動や按腹をして效のある場合もありますが、なか／＼さうばかりは參りません、斯樣な事に依て益々頑固になる事もあるのであります。何れに致しましても便祕の場合には大抵灌腸又は下劑が必要になりますので、賣藥にも樣々の下劑があります通り、この下劑と云ふものには、單に強い弱いのみならず、その作用に大變な相異がありますから、矢張その便祕の性質、原因を明かにして適當の下劑を適當に用ゐなければ容易に思ふ如き效は得られないのであります。それで茲には下劑の事を極く大體の所を申上げて見ようと思ひます。

下劑は實際の效用の上から通常緩下劑と峻下劑とに區別致します、緩下と云ふのは弱いので、峻下と云ふのは強い、激しいのであります。例へば瀉利鹽などは緩下劑の方で、巴豆油なども峻下劑と云ふので

あります。併しこれは只藥の作用の緩と峻との區別でありまして、醫師が實地上診察して下劑を處方致しますには、主として藥理學上の區別に依て、其の便祕の原因、性質並びに目的次第で、その場合、場合に應じて適當に應用されるのであります。藥理學上に於きましても、第一には腸管の全部に亙りて水分の吸收を妨げ、或は水分を多くして便通を緩くする物と、主として小腸の運動を盛にして通じをつける物と、それから重に大腸の方の運動を盛にして便通を圖らうとする下劑と、大體この三通りに區別するのであります。

そこで又便祕の原因に戻つてお話しなければならぬやうになりますが、第一に盲腸炎、一部分の腹膜炎などがあり、或は其の後の變化の爲に便通が妨げられることがあります。斯樣な場合に例の野菜とか果物とか云ふやうな纖維や皮の如き不消化の物を澤山食べて通じをつけやうとするのは全く間違で、又下劑を用ゐるのも誤であります。之を知らずして妄に便通をつけやうと致しますと危險を來します。單にこれだけでも賣藥の下劑などを自分で用うべきものでないことがお解りになるだらうと思ひます。

次に腸の一部の働が強くなつて、所謂痙攣性と云ふやふなに、運動の調子が狂ふて、その爲に便祕する場合がありまして、斯樣な時に、其分部の腸を刺戟するやうな下劑を用ゐますと、只腹痛が起るだけで效がない、却て惡くなります。

それから又下劑と云ふものは長い間、續けて用ゐますと、大抵慣れて來て漸次效力が薄くなるのであります。それのみならず、續けて用ゐますと兎角胃や腸を害して所謂輕度の加答兒を起すものが多いのでありますから、長い間用ゐなければならぬやうな場合には、それ相應の下劑を選むで、他の藥と調合して用ゐることが必要であります。又特に婦人に於ては月經時或は妊娠中などには用ゐてならぬ下劑もあり、例へば又燐の中毒などの時に油の下劑を用ゐては、過に過を重ねることになつて、助かるべき生

命も失ふと云ふやうな譯で、通常世人の平氣で濫用する如く、下劑は決して無危險の物と云ふ譯には參りません。且つ下劑は前にも申述べました通り、幾種類あるか分からぬ程多數で、而かも各その作用を異にし、又便祕と申しましても矢張樣々の原因、種類がありますから、その場合に依て適當な下劑を適當な便祕に應用するにあらざれば到底滿足な效驗の顯はるゝものではありません。要は常に便祕して居つては健康に害があるから、どうしても便通を整へることが肝要であると云ふ事。それから、これには成るべく食物や其他の生活狀態を改めて便通を整へることが必要であるが何れの便祕の場合でも、必ず野菜や果物を多く食すれば效があると云ふものでは無い事、下劑を用ゐるにしても、適症に適藥を應用するにあらざれば、滿足の效果を得ざるのみならず、往々却て害を招くことがあるから、便祕と雖、馬鹿にすることなく、必ず醫師の診斷に基き、誤なき療法を講ずべきものであると云ふ事になります。

美人になる運動法（承前）

始終生

呼吸、弛緩、緊張、

三要素

敎育に於て、通常滿足なる結果を得ようとするには、偏頗ではならぬ、努めて多方面に、調和を得るようにしなければならぬと同樣、身體の訓練に於ても多方面でなければならぬ、これ偏頗なれば、その結果として不調和的の身體發育を來すからである。

敎育上には智育、情育及び體育の三領分ある如く、身體養成、卽ち「ギムナスチック」に於ても亦、吾々が目標とすべき三體がある、それは卽ち呼吸――弛緩――筋肉緊張である。

此の三要素竝びに本體操法の「ギムナスチック」の部分を主に論じた本篇の附錄に於て、私は各要素の重要なる點を簡單に說明するが、其中でも呼吸は最も主要の位置を占めるのである。

純粹の衛生的の方面は別として、呼吸は運動の美にとつては頗る必要なことで、總て呼吸をしない運動は活氣がなく、表情がなく、且つ虚飾的に見ゆるものである。是は一寸奇說のやうに聞ゆるが、然し實地生活上の例が何時でも證明することである。

他の二つの要素即ち弛緩及び筋內緊張は不思議にも相補ふもので、筋肉の弛緩は疲勞を除き、痙攣を弛め、且つ優雅を益すが、筋肉緊張はこれを强め且つ力を添ふるものである。小兒でも大人でも無細工なコチコチした者は、只この弛緩の要素を應用することに依て運動自然の優雅を取り戻すことが出來るのである。

調和的姿勢、相互運動、運動順序、

運動の三法則

要素に於ては美的「ギムナスチック」の純實際的方面が述べられるのであるから、吾々は先づ藝術の範圍に於ける「運動の法則」に關する章より始めること丶する。

凡そ吾々の眼に見る處の最高の藝術品は、調和的に發達した所の男子竝に女子の人體である。若し調和を缺いて居る場合には、その不格好の線は美術的の素養ある眼を傷ましむるものである。

希臘人は人體の美を認め、多方面にその調和的發育を圖つたものである。モウリス、メーテルリンク氏の云へる如く希臘人はその調和的に發達した人の形を彫刻、衣服、住居及びその裝飾の基礎としたのである。

吾々は人體及びその運動の美を吾々の日常生活に於て實現することより餘程遠ざかつてをる。絕えざる純粹の大なる享樂と、眞正なる行樂とを吾々より奪ふ所の自然の感覺の不具は、種々の原因に歸することで、一部分は虚僞的謹愼(キドル、メカス)、誤れる羞恥に罪があり、一部分は愚なる流行を追ふてその身體の形を不具にし且つ醜くするのである、殊に然しながら美的運動法則の知識に缺け、規則に適へる美的運動と人間の姿を格好惡るく見する不調和の

運動とを區別する能力に缺けて居る。吾々は先づ此の意味に於て正しき批評的の觀察に就て教育されねばならぬ。これには運動法則を研究する必要がある。

今此の問題となつた美的法則を學んだならば、恐らく數百年間その忘れられて居つたことが不思議に思はれるであらう。然し音樂でも繪畫でも彫刻でも凡ての藝術に法則がある、即ち調和論、律調、遠景法と云ふやうなものがあるのである。

今運動の法則があるとすれば、それは最高の意味の影像に就ての法則でなければならぬ、即ち影像の法則は特に人體の表現に就て示したものであるからである。

希臘人はこの法則を會得して應用したのである、これが即ち古代の影像と、現今の影像との著しく異なつて見ゆる所以であつて、現代の影像と云ふものは殆ど根本の法則を無視して作られてゐるのである。これは「モデル」が技巧的に何等內部の動機もなく或姿勢をとつたやうな表現を見るので、只稀に此の如き自覺なき作物の中より稍々眞に近き美術品が出來るに過ぎない。然しその製作品が調和に缺け、運動美及び表情に乏しいと云ふても勿論その罪を獨り美術家のみに歸する譯にはいかない。此等の法則がその內に生きて居る所の「モデル」がないのである、觀賞者の眼に働く所のものは死んだ形ではない、實に表現されたる理想である。之に反して希臘人に於ては運動の法則が充分にその美術品に現れて居る、この法則は又當時の人間の中に活きて居つた、即ち姿勢にも、歩行にも、運動にも、遊戲にもこれが現はれて居つたのである。然らば美術家等は何處よりその完全なる「モデル」をとり、種々なる姿勢に於ける、斯も多數の美しき身體の「モデル」を取り得たであらうか。勿論美術家は多數の姿をその藝術品に於て立派にし、理想化したには違ひがない、然しながら總て此の如きものが只美術家の空想中に出來たとは考へられない。藝術は生活を反映するが、これと反對に

生活は藝術を反映するものではない。

若し當時希臘の「ギムナジュウム」を一見したならば如何であつたらうか、希臘の「ギムナジュウム」と云へば人も知る如く、裸體體操場であつて、前に述べたやうな美しき身體が種々の運動、練習、踊りの稽古などをする所を見たならば如何に美的の感に打たるることであらう。

實際運動の法則が會得されると云ふと、恰も一種の天啓を受けたやうに、眼が開くに相違がない、今まで恐らく想像はして居つたが、まだ實際に意識した事のない美の世界が藝術觀察の中に生ずるやうになり。

「ギムナスチック」そのものに就ては、自然、不自然、美、不美に對する判斷が全く新しき見地を得、不思議にも改造の能力が生じて來る。

從來只ダンカン女史は運動美の法則に從つて働いたが、然し同女史は亞米利加に於て熱心にこの法則應用の普及に努めた所のステッンビン孃の古郷より出でたるものである、亞米利加に於てイサドラ、ダンカン女史が古代的の踊りを再び體現したるが如く獨逸に於てもこれが實現されることゝなつた。

瑞典式體操は、精神も、表情もなき直線的の體力養成法たるに過ぎない。

英國の「カリセニクス」はこれを超脱しようとしたが、然し運動の判斷に對する何等の標準もなく暗中模索のありさまである、此は後章に於て指示する通りである。

運動の三法則、即ち調和的姿勢、相互運動及び運動順序に就て順次述べようと思ふが、種々の例及び反對の例を擧げてこの法則の正しきことを説明しようと思ふ。生體で説示することが出來れば勿論申分はないのである。

この美術的「ギムナスチック」は殊に美術的運動及び姿勢がその法則に由て系統的に教へられ又學ぶことが出來、吾々の中に生命を得ることを證明しなければならぬ、若しこれを生活中に體現することが出來

ぬとすれば、大理石に固著した最も美しき運動も何の役に立たぬことである。



小兒體質異常と養育過誤

醫學博士　太田孝之

これは昨年國家醫學會の席上に於て同博士の演説された所で、本年一月の國家醫學雜誌に筆記が載つて居りますが、先月の白十字[illegible]には更に平易にその要點を話されて居りますので、それを茲に轉載させていたゞく事と致しました。

體質と小兒の發育及種々なる病氣

小兒の體質の研究は極めて新しい事でありますから、未だ廣く一般の注意を惹起して居りませんが、體質と小兒の發育と、種々なる病氣とは、重要で、親密な關係があります。醫師は勿論のこと、又一般の家庭の人々でもよく、體質の事は承知して居りませんと云ふと、注意を怠つた結果ます〳〵體質の爲めの變化を增惡して、病氣が重くもなりましたり、又は發育が不良となりまして、不測の不幸を見ることがあります。

一、小兒の體質異常

滲出性と病的神經性

體質異常と云ふのは體內の種々なる新陳代謝の狀態が、普通の健康の小兒と違つて居りますので、一種の身體の生活機能の異常であります。體質異常と申しますのは、今日二つの種類に分類します。第一は滲出性の體質異常で第二は病的神經性の體質異常であります。

體質の異常は先天的にうまれつきでありますから、母親の乳で育てられた子供にもあります。乳母の乳

で育てられた子供にも起ります。人工榮養で牛乳で育てた時にも起ります。飮ませた乳の爲めに起るのでなくて母の體内を出た時から子供の身體に持つてついてゐるのであります。恁う云ふ點は全く他の病氣と違ひます。

滲出性の體質異常

滲出性の體質とは、顔や手足に濕疹が出來たり、肥つてゐる子供なれば皮膚の皺襞になつた部分や、腋の下や、股でありますとか、又は頸の周圍が赤く爛れる。またこんな子供は眼瞼が赤くなつて「ヤニ」が出ますし、鼻腔や口中や咽頭が一寸とした寒にも感じて赤く爛れやすくなり、直に「カタル」になる。一言で申しますと、感冒に罹り易い子供であります。感冒に罹り易いのみならず腸胃の「カタル」にも罹り易い體質であります。

病的神經性體質異常

第二の體質異常は病的神經性と申します。平たく申すと、神經性體質とでも申しませう。此體質の子供の徴候を申しますと、

一、不眠。泣き易い

乳兒が健康なれば睡眠が充分に出來るのが普通であります。極く安靜な狀態に安眠しまして、小便でも出れば泣きもしますが、さもなくては左う無暗に泣かぬものです。體質異常の者にあつては、安眠は破られ易くまた、原因なくて泣き易い。

二、驚起性

障子の開け閉て、電燈の點火等の器械的刺戟に對して、殆ど反射的に驚起する。同時に泣き出す。これは神經の反應力が亢進し過ぎてゐるために起るのです。

三、胃腸の神經過敏—嘔吐—下痢

母乳の成分は母の氣分や食事に依つて、時々變化します。神經性體質異常の乳兒にあつては、胃腸の神經も過敏で、胃はその變化に堪へず、直に嘔吐を催す。又腸管内に於ては、少しの刺戟にも蠕動の亢進の爲めに下痢便を起し、腸液、其他の分泌物が烈

しくなり、便に粘液が多量になる。

二、體質異常の小兒

稍〻成長して小兒となつた時は、神經が高ぶり、非常に驚き易く、夜驚症などを起す。夜驚症と申すは、就眠後、突然何物にか驚き、ムツクリ褥の上に起き上つてギヨロ〳〵四邊を見廻したりする事。其他また腦に原因がないのに頭痛がして、それが毎日繼續する。恁う云ふ小兒の頭痛を訴へるのは例も前頭部に多い。また何等の胃腸の症狀がないのに腹痛を訴へる。又學校へ行くと必ず吐く。或は學校へ行くと必ず氣分が惡くなる。家へ歸るとケロリと氣分が癒る。甚だしいのは學校へ出ると痙攣を起して引くりかへる。家へ歸ると別段變狀も無い。もつとも甚しいのは、病氣を自分で作る小兒がある、犬に追はれたところが、心臟衰弱が起つて苦しいと訴へるのがあつた。何等の異常も無きに、顏色は靑くなつて、頻りに不安を訴へてゐた。これは小兒のヒポコンデリーである。その外、或は夜尿をするとか、湯に入れると湯の中で大便をするとか、高い所へ上ると眩暈がするとか、全く體質異常の小兒に多く見る特色であります。百日咳に罹つた小兒が、病氣の癒つた後でも咳嗽が何時までも續いて止まないことなどもある。

三、母親と病的小兒

母親に伴れて大學病院へ來た或る小兒は食慾の無い事を訴へた。精神的に一種の暗示を受けて飯を見ると反射的に厭忌を感じて、食慾を減じると云ふのであつたのです。前の小兒などは伴れて來た母親がヒステリーであつた。また少し變つたものを食べると直ぐ下痢するのがある。

四、養育の過誤

精神的異常

病的神經性の體質異常に在つては、多くは早熟です。

勿論、精神的の早熟です。然かも或一部分だけに發達した不具でありまして、恁う云ふ小兒は何かにつけ要求が多い。一度抱いて寢かすと、抱かれないでは眠らなくなる。搖り抱きをして寢かすと、搖り抱きをして寢かさないと眠らなくなる。これらは明かに養育の過誤であります。恁ふ云ふ小兒は、得て病的な不當な要求をするものです。斯る場合、母親は、讓步してその要求を容れては不可ませぬ。しかし病的な小兒の親は、矢張り病的でありまして、意志も弱く、惡いと知りつゝ讓步して益々小兒の病的を助長するものである。

授乳と乳母の弊害

小兒の授乳を一年以上繼續するは有害であります。病的な小兒ほど、三年も四年も母乳を慕ひます。甚しきは出なくなつた乳を弄り廻してゐます。母親も止めさせなくては惡いと知りつゝも、斷然と遂行し得ないで、小兒の要求を容れるのであります。

乳母も長くつけておくと、唯だ小供の機嫌ばかりとつてゐて、母親以上に病的小兒の要求を容れ過ぎる。又兩親の意志は乳母を介して小兒に傳へられるので、兩親は小兒を支配する力が無くなり、親としての權威を失墜して了ふので、愈々小兒を御し難くなり、我儘を長らせるなど、永く乳母をつけて置くと種々困ることが起る。

授乳の時間は一定するが宜しい。病的な母親は病的な小兒の、不當な要求を容れて、飮ませ過ぎる場合が多い。これを矯正するには、時間を定めて與へることが必要である。然し母親の實行がムヅカしいので甚だ困るのであります。

一人子の我儘

一人子は親達が早く智惠を附け過ぎる。それ故小兒の中から大人びて居ります。又一人子は何うしても體質異常の小兒が多い。元來子供は常に同年配の小兒と遊ばせる事が尤も宜しいが、恁う云ふ子供は何うしても年弱の小兒と遊びたがるもこれは病的な自家本位でありまして、同年配の小兒では、自分の意志

我儘、剛情が通りません。然ふ云ふ小兒は、他の子供が、自分の玩具へ些つとでも手を觸れると、その玩具が別に何うなつたと云ふのでもないのに、非常に怒つたりする。又左う云ふ子供を醫者の所へ連れて行くと診察に反抗して駄々を捏ね、感情が興奮して痙攣を起して呼吸を惹きつけたりする。

活動寫眞とお斷

病的の小兒が少し大きくなつたら、總べて恐怖するやうな事柄に接觸するは避けさせねばならぬ。話をするにも材料を選擇する必要がある。小兒は話に依つて種々の恐怖を起させてはならぬ。無邪氣な樂しい話なら宜しいが、怪物の出る話などを聞かせると、其のために病症を増惡する。

觀覧場へは餘り伴れて行かぬ事

活動寫眞なども成るべく避けねばならない。獨逸の制度では、二歳以下の小兒は活動寫眞館の場内へ伴れ入ることを許さない。十二歳以下の小兒は、普通の大人の見る活動寫眞へ入場ない。少年專門の活動寫眞日を定めてある。その活動寫眞には映畫も警察で監査して探偵物やそのほか惡いと見ると其筋で直ぐ禁める

病的小兒に活動寫眞を見せると映畫の善惡に拘らず、直接身體に影響して、不眠や淺眠を起すことが多い。

五、矯正療法

容赦と榮養

容赦と躾け

全て弱い小兒へ特別に寛大に仕向けるのが惡い。容赦をするは不可ませぬ。却つて病弊を増惡させる。弱い小兒ほど嚴重に躾けをするのが利益です。

榮養

病的な小兒は榮養が好過ぎても不可ませぬ。榮養が好過ぎると身體は早熟する。春機發動機を早める。病的の小兒に取つて春機發動期を早めるのは、最も危險であります。健全な思想は健全な肉體に宿ると云ふ、必ずしも左うでない。白癡小兒の、肉體はな

かくよく發達してゐる。不良少年などには、多く肉體の發達して精神の不健全なものがなるのです。病的小兒は嚴重に監督して容赦せぬこと、自由を與へぬことが大切です。何うか從來の家庭の病的小兒養育に於ける過誤を改めて貰ひたい。

齒の生えた乳吞兒

我國では歐羅巴諸國に比して分娩率が多い、即ち小兒の生れる數が多い。獨逸などに比較しても劣らぬ、これは實に目出度い事で、歐洲の所謂文明諸國では、種々の原因に由て近年漸次分娩率が減つて來るので大騷をして其の原因を取調べるやら、妊娠産婦を保護するやら、乳兒を世話する等、あらゆる手段を盡して、何とか分娩率を高め、少くとも減らぬやうにしなければならぬと云ふので、教育、法律、救濟事業其他各種の方面より此の頽勢を挽回せんと努めて居るのである、我國には未だ此の如き不祥の萌の無いのは何よりも目出度い事ではある。それから又西洋では惡い癖で、小兒に母の乳を與へずに牛の如き獸の乳を與へて育てる習慣がある、それが爲に哺乳兒の死亡するものが非常に多い。我國の母親は必ず自分の小兒は自分の乳で育てる事になつて居る。此も亦當然のことで至極目出度い事である。斯の如く自然に從ひ、自然の恩惠を受けて居る點は誠に結構であるが、智慧や學問の力を日常の生活の上に應用すると云ふ點に至つては我國の婦人は遙かに西洋婦人に劣つて居る。それ故に多く妊娠しても死産兒が多い。又滿一箇年間の哺乳兒は、前述の如く母乳で自然に養育するから西洋よりも成績が宜しいが、一箇年を過ぎると西洋よりも成績が惡くなつて來る。斯樣な譯で西洋よりも多く小兒が出來ても、所謂育兒法の智識が無い爲に澤山の小兒を殺して居る。これは甚だ遺憾な次第である。

餘の事は姑く措て、例へば哺乳に就て觀察して見ても、前に述ぶる通り、母乳を以て自然榮養を行ふの

であるから惡からう筈はない。然しながら小兒が泣きさへすれば他の理由は少しも顧みることなく何時でも乳房を授ける。時間も何も無い、乳房を含ませながら小兒を睡らせ、自分もそのまゝ寢込むで仕舞ふ。これでは餘り自然過ぎて、少しも人間の智慧と云ふものが働きをなして居らぬ、これでは宜しくない。人間の兒と云ふものは、他の動物の兒よりは餘程薄弱なもので、そこは所謂人だけの智慧と學問との力で補つて養育して行かなければならぬのである。此の如く授乳法の無規律で無法な事は、今日猶ほ我國一般の通弊と言ふても過言ではあるまいと思ふが、更に何時まで授乳すると云ふ標準も無いらしい。子供が乳を飲むならば九歲が十歲でも乳房をしやぶらして居る。これは餘りに甚しき自然主義と云ふべきものである。

これも畢竟育兒上の無智より起る事で、一は何時迄も小兒を離乳するのは可哀想だと云ふ愚癡と、一は小兒は長い間乳を飮ませる程健康になると云ふ迷信などから、鬼の頭も嚙りそうな齒の生え揃ふた兒童に乳房をしやぶらして居るのである。愚癡と云ふのは動物的の愛で、迷信と云ふのは無智より生ずる妄想である。何れも野蠻人の捕はれる所で、二十世紀の日本には容すべからざる事である。

抑も小兒に齒が生えて來るのは、少なくとも液性の乳のみで育てなくとも宜しいと云ふ標徵である。然し前齒が一二本生えたからと云ふて直に澤庵漬などを嚙ましむるは誤りで、一二本の前齒だけで左樣な物を食べられる筈のものでない。併し既に生後八九箇月も經てば、そろ〳〵母の乳を離しても差支ない事は、幾多の實驗上明かなことで、實際滿一箇年以上になつても母乳のみを與へて居れば、其の小兒の發育が惡くなつて來る。これは乳の量が小兒の發育に伴はないから榮養が不足して來るのみならず、乳の成分が既に不適當になつて來るので、發育が十分に行かなくなる譯である。のみならず、既に他の食物を攝取やうになつても猶ほ母の顏さへ見れば乳

房にしやぶり附く癖がついて居れば、その榮養分不足の乳を以て小さな胃袋を塞ぐから、適當な榮養に富むで居る他の食物が十分食べられない、從つて骨の細い、肉附の惡い、皮膚の色の良くない、發育の不完全な兒童となる譯である。母親の方に於ても、既に乳汁分泌の必要が無くなつて居る身體から無理に不必要の乳を吸出されるのであるから、決して健康に宜しい筈がない。特別に强壯の婦人は、斯樣な愚な事をして居つても格別目立つ程の危害も受けないが、稍〻薄弱な人になると實際健康を損ぜられて來る、卽ち月經が不調になる、顏色が蒼白になる、神經症狀が現はれる、甚しきは所謂「ヒステリー」と云ふやうな傾向が現はれて來る。

斯の如く齒の生え揃ふた乳呑兒をもつて居る母親は、自分の爲にも子供の爲にも、利益なくして、自他共に損害を招いで居るのである。故に母乳哺育の習慣は何處迄も奬勵しなければならぬが、この無益有害の無法授乳も廢するやうにすることが必要である。何れにしても我國の婦人に合理的の育兒法を普ねく敎ふる事は國家の爲に非常に大切な事である。婦人衞生會の如きは、此の點に向て更に一段の努力あられんことを冀望せざるを得ない。

家庭衞生

胃腸强健十二則

醫學博士　南　大曹

南博士は衞生新報第百八十七號に於て、胃腸の消化に就て大要を述べたる後、胃腸强健に關し左の十二則を擧げられたり。

●●●第一則　胃腸の養生と云へば、狹い意味に於て食物の養生といふ事にも解し得るのであるが、決して胃腸を强健ならしむる所以でない　胃腸の强健を圖る爲めには、食物以外守るべき法則が幾つもある。今

茲には自分の胸裡に浮んだ養生法に就て簡單に述べやうと思ふ。

「一ポンドの豫防は百ポンドの療法に勝れり」で、平生胃腸が强壯であれば、疾病の苦惱を見るの必要が無いのである。であるから日常生活に於て其豫防を講ずるといふことが最も必要である。此豫防法として第一に注意すべき點は、齒牙の强健を計ることが必要である卽ち前に述べた口内の消化を充分にせんが爲めには第一に齒を强健にして、それによつて、食物を細かに碎き、同時に唾液を多く出さしむると云ふことが必要である、此齒が良くないと、食物の消化が充分でありませぬし、且つ口の中に多少食物が殘つたりすると、口内に種々の故障を起したりするものである。それ故齒を强健にして、口内の疾病の起らぬやうにすることが最も必要である。だからして諺にも「健康の齒を有する者は幸福なり」と云ふことを云つて居るのである。つまり齒が健全であれば消化器も健全となり、從つて身體も健康となり、世間の苦痛若しくは辛酸に耐ゆることが出來ると云ふ意味であり、世の中の困難に打ち克つことが出來るだけそれだけ、身體も健康であると云ふに外ならぬのである、故に齒と口との養生は常に心懸けて、其强健を圖り、食後々々には、能く食鹽水で含嗽するとか、若しくは又其他の藥品で口の内を掃除するとかは、誠に善き心懸である。

それから此食事をする際にも、今云つた樣に、能く細かに咀嚼すると云ふことが肝要である、從つて早く食事をすると云ふことが甚だ惡いことで、殊に日本人が早く食事をするのは一つの惡癖である、若し「早飯早仕度」と云つて非常に早いのを尙ぶと云ふ樣な風があるけれども、これは衞生の上からは全く忌むべきことであるから、出來得る限り、長い時間かゝつて、よく噛んで食べるやうに努めなければならぬ、さういふ風に長い時間かゝつてよく噛んで食べるやうに努めなければならぬ。

世の中が文明に進んで、人々の生存競爭が烈しくな

つて來ると、衞生上の思想も自然等閑になる傾きが起る、殊に亞米利加人などになると、一般のことが文明に達して居る割合に、衞生上に重きを置くと云ふことは兎角少くなる樣に見受けられるので、自然と不養生のことをする、樣になるのである、我々が消化不良の患者に出合ふと、それを亞米利加病と稱へて居るが、此亞米利加病と云ふものは、全く食事の際の不注意から來るのであるから、必ず食事の間は時間を充分にしてよく咀嚼し味はねばならぬ、つまり亞米利加病は時間を惜むと云ふところから起るので、食るに餘計な時間を費すよりも、他に物質的の利益を得る方が良いと云ふ樣なつまらぬ、考へからよく、食事中に水を飲んだり、炭酸水を飲んだりして急ぐ風のある亞米利加人は多く消化不良の患者を生ずるやうなわけになつて來るのであるが、これは決して文明人の行るべきことではありませんつまり、唯物質的文明の弊害と見るより外は無いのである。

それならば我々が食物を咀嚼して唾液と混ずるに、どの位の時間が宜しいかと申すと、一椀の御飯に九分乃至十分間もかゝつて、能く嚙み碎くと、丁度我我が粥を食べたと同じやうな結果になるのであるから、先づ三椀の御飯を食べると致すと、三十分間も費つて食べ終ると云ふやうにすると、口の内の消化が圓滿に行きて、胃の方に良き結果を生ずるのである、併しこれはなか／＼實行の出來るものではありませんが、成るべくよく嚙んで出來得るだけ細かに碎き、唾液とよく混せて、ドロ／＼になるやうにしなければならぬ、それからまた若し此齒が惡かつたりまた齲齒があつたりしたならば、齒科醫に就て治療を施し、完全に咀嚼の出來るやうにしなければならぬ。

●第二則● 胃腸强健の第二則としては、攝食は必ず一定の時間に於てするのが必要であるといふことである、通常吾々は一日三回の食事を攝るのが例であるが、此三度の食事は如何なる時に於て至當とするか

といふこれは常に胃の力に依つて定めねばならぬのである。日本人の胃は、食物が胃に停留し消化されて居る時間は前にも云ふ如く大凡五時間を經て初めて胃が空虚になり食物は盡く腸に達するのである。

從つて一回の食事を了れば五時間だけは胃の勞働時間であるから、五時間後三十分か一時間丈け胃の休養時間を與へて次回の攝食に移るのが至當である。此頃の時候から云へば朝食七時、晝食十二時半、夕食六時半位に定むるのが最もよいのである要するに胃の自然に從ひ正規に攝食すれば卽ち足るのである。

第三則　食事と日常の習慣とは常に深く考へねばならぬ、近來安價生活法とか、安價滋養とか云ふ養生法が盛んに唱道せらるゝに至つたのは誠に喜ばしい現象であるが安價生活にせよ、安價滋養にせよ、吾人日常の生活に當り殊に重大なる意義を有する食養に對しては、決して物質的にのみ論じ得る樣な簡單な問題でない、少くとも吾人は單純の生活體でない以上、其處に趣味もある、嗜好もあり、決して物質的研究をのみ許すべきものでない、食品に對する慾望とか、調理に對して實感とか又は美味とかゞ常に微妙の心理的作用と相交渉して、初めて「人らしき食養」も出來得るのである。

第四則　兎に角食事に對しては、常に愉快と美味の二要素を備へて初めて胃腸の消化も充分ならしむるを得るのである。精神の憂鬱に傾く場合、或は忿怒の場合などは精神的に食慾の減退を來し、且つ胃內の消化も不充分である。「食慾は胃液なり」といふのは卽ち是である從て食事に對しては常に安靜に且つ愉快の觀念を抱かねばならぬので、徒に他事を考へ、又は讀書しつゝ喫食するといふが如きは、消化の進捗を妨げるのみであつて、決して胃腸の强健を圖る所以でない。

第五則　胃腸ほど一定の刺戟に慣れ易い臟器は少いのであるから、日常胃腸に對しては良習慣を作るに

顧慮せねばならぬ。例へば吾々日本人の朝食は、習慣上淡泊の食品を欲するので、多くは單純の副食物に止まり、肉類の如きは殆んど全く食膳に上らないのである。此の簡單な朝食が卽ち吾人保健の基であつて、もし晝食や夕食に於ける樣に、魚肉とか獸肉とかいふ樣な、濃厚の副食物を加へたとすれば、多くの人は必ず晝食又は夕食に之を攝取するよりも不味の感じを抱くであらうし、且つは消化の上に於ても僅かに不充分たるを免れないのである。御馳走とか宴會とかにしても、晝食に於てするよりは夕食に於てするのが精神的にも愉快であり胃腸の消化より云ふても、確かに利益多い事である。バイロンが「星と婦人は夜に於て美はし」といふた樣に食事も夜に於て美はしいのは吾人の習慣であるそれゆゑ、此習慣を遵守するといふのが、胃腸養生の一義である。

●第六則● 食物は腹八分といふことは、昔から唱へられて居る事であるが、其人の日常の生活狀態により、勞働の多少にも關して必ずしも八分といふ譯には行かぬのである。吾國でも昔は二食の時代もあつたが、戰國時代には三度の食を攝り、尙ほ飽き足ずに四度食をとる人も少くなかつたのである。是等は勞働とか又は個人の習慣に因ること甚だ多いのである。自分の考へでは美味と感じて愉快に食し得る場合に充分に攝取するのが當然の養生と思ふのである、然し同時に頭腦にも充分に取り込むのが、必要である、唯虛弱の人に對しては腹八分にも五分にも攝食の法を換へねば「皿數を增す爲めに病氣の數を增す」樣になるから注意せねばならぬ。

●第七則● 食後の睡眠とか、入浴とかいふ事は胃腸に對してドレ丈けの影響を與ふるとかいふに、人々の習慣とか年齡とに依て論じなければならないのであつて、乳兒又は極めて幼少の時代は、食後スグ寢ても敢て消化に影響なく、所謂「寢る子は育つ」と云はれてあるが、成人になると少しく其趣を異にし、人により食後直に睡眠して目覺めて後頭重とか、頭

痛を訴へる人は少くない又幼少よりの習慣に依て食後直ちに就眠して却て心氣の爽快を覺え胃腸の消化に些の影響を與ない人がある、要するに經驗上最も適當の時間は食後三時間位を經て睡眠するのが最もよろしい。

●●第八則　入浴も亦食後三時間位に實行するのが、胃腸の消化に對して最もよいのである。又昔の「食後徐行百歩云々」の衛生歌は、決して賞用すべきでない。食後は少しくも一時間乃至一時間半の休憩は望ましい事である。

●●●第九則　食物の溫度も胃腸消化の進行に影響を及ぼすものであつて、過熱酷冷の飲食物は素より消化の進捗を妨ぐること甚しいから、常に體溫度を標準として攝取するのが適當である、亞米利加人の卓上冷水を飲用するのは、同國人に消化不良の多數を見る一因と見て敢て差支ないと思ふ。

●●●第十則　喫煙と胃消化は大なる關係を有して居るので、少量を用ふる時は殊に消化の初めに於ては唾液及び胃液の分泌を亢進して多少は消化を進捗するも、少しく多量に過ぐれば胃分泌を鈍痲するのであるから、唯少量をば消化の初めに用ふるのは敢て咎むべき程度のものでないが、唯禁じなければならぬのは空腹時に於ける喫煙であつて、適當なのは食事後直ちに用ふべき事である。のみならず喫煙は別にまた神經系統に影響を與へるから愼まなければならぬのである。

飲酒も亦喫煙と殆んど同樣の關係を有して居つて、其少量を食後に用ふるのは敢て差支はないが、所謂『酒無量不及亂』で、動もすれば過し易いから、出來得る限り避くるが無難である。

●●●第十一則　睡眠時間の過不及も亦消化の良否に關係を有するものであつて、不足の場合は翌日に至つて胃腸の消化に障碍を起し易いものであるから、充分に睡眠して胃腸の休憩も亦充分ならしむる必要がある、殊に榮養不良の人なとは寧ろ常人よりは多くの睡眠を得せしめ物質代謝の消費量を緩徐ならし

め、胃腸の力を增進させねばならぬのである。

●●●第十二則　終りに注意すべきは便通であつて、每日正規の排便をなすに力めねばならぬ、もし便祕の傾きあれば、緩和の下劑を用ふるとか、座藥に賴るとか、又は灌腸によつて催下するのが必要である是はツマラヌ事の樣であつて而も胃腸の强健を圖る上に於ても最も必要の事項であるのみならず、自然の下水道をして常に疏通せしむるといふことは、個體の保健上最も必要のことであつて、東京市にも下水が完成した曉には、忌むべき傳染病なども必ず少くなると同樣の理である。

食鹽の一種の使用法に就て

昨年も本誌上に食鹽の醫藥的應用に就て種々申述べた事がありましたが、茲に又唐澤醫學博士の實驗によりて二三の食鹽使用法を加ふることが出來ましたから御紹介致して置きます。

從來食鹽は醫藥として種々多樣に應用せられましたが、孰れも溶液として卽ち食鹽水として用ひられたので、食鹽をそのまゝ使ふと云ふことは古代に創傷に用ひられたに過ぎません。

然るに唐澤博士は昨年の夏、偶然の事より病人に鹽を嘗めさせて奇效を得、其後時々これを試みて、刺戟、水分の攝取及び食慾昂進の目的に顯著の效を認められたとの事であります。

同博士が、この目的に食鹽を用ゐ始められた動機は次の如き事からでありました、それは博士の從弟さんの子供で、五歲になる女の子でありましたが、昨年の七月急に四十度程の熱を出して、お腹が痛み、手が顫ひ、それより頻りに痙攣が起り、遂に嗜眠狀態と云ふて氣を失つたやうになつて眠込み、時々烈しく痙攣を起すと云ふ有樣でありました。そこで先生が應診された上で、他の御醫者が「カンフル」注射、腸洗滌等を行はれましたが、なか〳〵效驗なく相變

らす嗜眠狀態になつて居ります。その御醫者が歸られて、注射用にと云ふて食鹽水を贈られましたが、何やら注射するのが可愛想な氣がされて暫く考へて居られたが、試みに傍に在つた食鹽を茶匙に三分の一程すくひ取つて、患兒の口を開けて、その舌の端の周圍に塗つたと云ふのであります。所が幸にも食鹽の刺戟によりて直ちに患兒は覺醒して、頻りに渴を訴へ、やがて半時間ほどして半朦朧の狀態より全く覺醒し、それから漸次經過も良く約一週間ばかりで全快したのであります。

右の經驗から時々同じやうな場合に試みられて屢々效驗を認められたのみならず、食鹽水を皮下に注射する代りに小兒に食鹽を舐めさせ、その渴に依て水を飲用させて效のある事。又腸胃障碍にて食慾の無くなれる者に食鹽を舐めさせて食慾の出た例などを擧げて居られます。

縱令希望する如き效果を收め得ざる迄も、大した害を招く危險はありませんから、御紹介致して置きます。

檢溫器の修繕法

檢溫器は今日大抵の家庭に備はつて居ります、誠に結構な事でありますが、これは勿論檢定を經た正確なものでなければなりません、且つ疑はしい場合には他の正確な檢溫器と同時に用うるか或は微溫湯を入れた「コップ」の中に同時に入れて比較して見るなりして確めなければなりませんが、何うかすると彼の水銀柱が切々になつて用をなさぬことがあります。この場合には普通檢溫器を收ふ前に、水銀の溜つてゐる所、即ち槽部を下にして振るとは反對に、轉倒にして振るのであります。さう致しますと、槽部の水銀が延びて切々になつた上の方の水銀が連續きます。そこで暫時の後靜にこれを振下げますと全く舊の通り整復して、別に狂差もせずに完全に使ふことが出來るやうになるものであります。尤も何時

でもさうゝまく整復らぬ場合もありますが、それは管の内に空氣が殘つてゐるのでありませう。

種痘に關する二三の注意

疱瘡が流行しても今日では種痘法のお蔭で誰も罹らない、縱令罹つても輕くすむで、これが爲に死ぬるやうな人は殆ど無くなりましたが、それでも未だ往往流行を來して天然痘に罹る人があります。これは種痘を怠つて居つた人、或は種痘をして餘り久しく年月を經た人などであります。天然痘に罹つては先づ生命が危いものと思はなければなりません。近頃又ぽつ〳〵天然痘が流行する形勢が見えますから注意しなければなりません。法律上種痘法としては、出生より翌年六月に至る間に一回種痘をして、善感ばよし、若し不善感の場合には翌年六月に至る間に更に種痘をし、それでついてもつかぬでも第一期の種痘は完了と云ふことになり。次は數へ年十歲になつた時に種痘し、若し不善感なれば、又翌年十二月に至る間に一回種痘をして第二期の種痘が完了すると云ふ事になつて居ります。併し天然痘流行時には、なか〳〵これだけで以て全く安心だと云ふ譯には行かぬやうであります。依て左に二木博士の意見を紹介して御注意を促して置きます。

『種痘の效力は五箇年は確實なれども、十年以上は不確實なるが故に、痘瘡流行時には、法定種痘のみにては滿足すること能はず。此際にありては種痘後十年以上を經過せるものは、更に種痘を行ふべし。次に初生兒の種痘に就て一言せんに、初生兒は多く先天的抵抗力を有し、種痘も不感性にして、從て痘瘡にも感染せざるものなれども、何時この先天的抵抗力が減退するや豫め知り難し。痘瘡流行時にありて初生兒の種痘は頗る困難とする所にて、此際初生兒には、その流行を強弱により毎十日又は毎月一回づゝ種痘を反復し、善感する迄接種するを適當とすべし、併し生後六箇月後迄接種して尚ほ不感なる

ものは、免疫性のものと看做し、翌年の種痘期迄は中止して可なり、これ個性によりて免疫力強き人あるが故にて、併し多くは三四回反復するうちに、善感するものとす。

次に種痘時に於て有熱者又は他の疾患あるものは、多くは種痘を延期するを慣例とすれども、大流行時に當りては、少し許りの熱や他の疾病ある人にても延期せずしてなるべく、速かに種痘を受くべきものとす。實際上此場合、それほど害あることなく、假令少しばかりの害ありとするも、事實に於て之を延期したる爲に感染したる例證あるが故に油斷あるべからず」。

用心教草（三）

石橋臥波

三

片山醫學博士の話に、或時、靴を穿いて少し歩るくと、何だか、足蹠を刺すやうなので、何か尖つたものがあるに違ひないと思つて靴を脱いでみると、靴の底に縫針が這入つて居たので、如何して、こんな處に、縫針が這入つたのであらうと、よく詮穿してみると、女中が、座敷を掃く時縫針が落ちて居たつを玄關に掃き出す途端に、靴の中に這つたのであつといふことであつた。

縫針は、家庭で、婦人が、殆んど毎日使用するものであるがいくら、注意深い家庭でも、よく見失ふことがあるものであるから、主婦たる人は勿論、女中にもよく注意させなければならぬ。時としては、足蹠に踏み立てたり、手掌に立ち込んだり、或時は、衣服や夜具の中にある縫針が、脊などに立ち込むこともある。而して、縫針が身體に立ち込むと、多くは折れて、それが、筋肉の伸縮のために、位置が變はるので、取り出すことが甚だ困難である。俗間で、針が身體に立ち込むと體内をあるきまはるといふのは、筋肉の伸縮につれて、位置を變へるさまを、素

人の考へから言つたものであるが、時としては、案外な位置から折れ込んだ針の片があらはれることがある。たゞ、位置があちら、こちらに、變はるばかりなら、危險でもないが、時としては、それが、動脈を傷けるやうなことがあると、それこそ大變である。よく、世間では、小さい事を「針ほどのこと」などといふが、その小さい針でも、大事な生命を失ふことがあるから、最も氣をつけなければならぬ。

これまで、自分が聞いて居るところによると、足蹠に縫針を蹈み立てるのが最も普通で、又、最も多いやうであるが、これは、裁縫をした時に、縫針が布片などについて居るのを、調べないで、そのまゝ見失なつたのが座敷にころがつて居たのを蹈み立てるのであるが、それについては、衣服の襟の中や、袷や、綿入の中に縫針が這入つて居て、それで、思はぬ怪我をするのも少なくはないやうである。特に、赤ん坊の衣服の中に縫針が這入つて居たといふことは、時々、聞くことである。子供の衣服に、「あげ」をして、縫針を、そのまゝにした例も聞いたことがある。靴足袋の中に縫針があつたといふことは、片山醫學博士の談であつたが、このやうな例も、世間には少なくはないであらう。

ある學校の女生徒が、寄宿舍で、自分の机に、絲をつけて、縫針で支へて、「くけ臺」にして裁縫をして居た時に、點呼の鈴が鳴つたので、急いで立ち上らうとする途端に、縫針が股に立ち込んだことがあつたといふことである。

これも、或女學校の生徒であるが、廊下の板の間に縫針が落ちて居たのが、どうしたはづみか、手掌に立ち込んだので、早速、病院にかけつけて、施術をしてもらつたが、「レントゲン」でみると、その位置はよく見えて居ても、中々取り出されないので、三四個所も切り開いて、やつと取り出してもらつたが、全治までには、一ケ月餘もかゝつた例がある。

裁縫の教授を專門にして居る人の話によると、いつも、稽古を始める前に縫針の數を數へさせて、稽古

の終つた時に、よく縫針の數を調べさせるやうにして居るから、滅多に見失ふことは無い筈であるが、それでも、よく、座敷などに縫針が落ちて居ることがある。しかし、それを蹈み立てゝ怪我をすることは、少ない。よく怪我をするのは、待ち針をして置いたのを忘れて、縫絲をしこいだりする時にあるものであるから、注意しなければならぬといふことである。

縫針を頭髮にさしたり、襟にさしこんだりするのは、一般の婦人のよくすることであるが、これは特に危險であるから、如何なる場合でも、この習慣を改めなければならぬ。

縫針の見えなくなつた時に、鋏を、かたく括る禁厭があつて、縫針が見つかつたら、それを解くのであるが、これは、民俗の上で、强迫的禁厭といふものゝ一種で、鋏を括ると、人間が括られたのと同じやうに苦しいであらうから、早く縫針を見つかるやうにせよ、さうすれば、お前の苦痛をゆるめてやるといふ意味をもつて行ふ風俗である。

縫針について、最も危險なのは、鋲釘である。釘の短いのが座敷などに落ちて居るのを足に蹈み立てることがよくあるが、小供などには特に危險であるから、注意しなければならぬ。

更に、緣側などを拭く時に、板のかけらが、手掌に立ち込むことがある。又、竹竿などを拭く時に、竹のかけらで怪我をすることがあるから、これも、よく注意しなければならぬ。

片山博士や、茂木博士の談に、縫針などが、立ち込んだ時には、X光線の裝置のある病院に早く行つて、施術を賴むがよい。それでないと、縫針の位置を見けかるのが困難である。又、縫針の破片があれば、それを病院に持つてゆくのがよい。何の位立ち込んで居るかを確める參考になるからであるといふことがある。

抄録

○絶對零度

▲●●●●●●●●氷點下二百七十三度

此人間世界で暑くて堪らぬと云ふ夏の日盛りが僅に攝氏の三十五度（華氏の九十五度）内外で身を切らる程寒いといつても氷點下攝氏十度と下がることは滅多にない。明治初年以來東京で一番寒かつたのは明治十八年だが、之でさへ氷點下攝氏九度八分であつた。今月九日の朝は近來にない寒さだと思つたが夫れでさへ氷點下五度を下つていない。人間の生活は寒暖計の水銀がマア四十五の度もりの間を上下する處に營まるゝに過ぎない。

▲夫が人間世界の外に出ると、或は恒星が何萬度の熱を持てるなどいふ事は別にして手近な太陽表面の溫度でも確に攝氏六千度以上だといふ。今日迄に人間が人工的に作り得た最高溫度は三千五百度といふから太陽表面の溫度より遙に低いことになる。

▲翻つて寒さの方はどうかといふと、地球の周圍を取り卷いて居る大氣を全く脫した宙空の溫度は氷點下二百五十度位である。氷點下五度の氣溫にブル〱する人類から考へると此の宙空の寒さは想像以上である。夫れも其の筈で此の宙空の溫度よりも二十二度許り下つた氷點下二百七十三度は理論上最低の溫度で物理學者は之を絶對零度と呼んで居る。世の中には之よりも低い溫度は存在しないと云ふのだ、宙空の寒さは實にこれの近くまで行つて居る。

▲熱さの方では人工的に作り得る最高の溫度は太陽表面の溫度の半にきり達しないが寒い方では絶對零度の近くまで迫つて來て液態酸素、液態酸素の話は今更いふも古めかし、近頃和蘭ライデンの物理學者カメルリン・オンチス教授は液態「ヘリウム」を蒸發させることによつて氷點下二百七十一度半と云ふ處

まで濟ぎつけた。これは今の處、人類の手で達し得たる最低の溫度で、絕對溫度と相距ること僅に一度半である。

▲オンチス敎授は其後斯くの如き低溫度に於ける金屬の性質殊に其電導性に就て研究した結果、電氣學界に一新革命を起させる程の貢獻をやつた、この功績に依つて敎授は「ノベル」賞金を得たのである。

（萬朝報）

○此頃の果物類

食卓を賑はす果物類は此頃貯藏物の美味い處が店頭に出て居ります、先づ酸味のある柑橘類では「チーブル」が黃金色の光を増し伊豫、紀州、靜岡邊から來るのは需要が最も多い樣ですが、其中でも皮が柔かく酸味の少いものでは伊豫産のものです、價は一箱九拾錢位、米國産の「チーブル」は「バレンシヤレート」と云ふので形狀は日本産と變りはありませんが、種子がないので一寸變つて居ます、又葡萄は甲州の貯藏物が百目八拾錢、溫室物ではいちごの眞赤な紅玉の樣なのが大粒で一つ參錢位から五錢位になります、又「メロン」は百目貳拾五錢、臺灣産のものでは龍眼肉が一斤五拾錢位、「ザアボン」は味が淡白で食後の消化を助けるので大分嗜好に投じて來た樣な傾向がありますが、一個七錢致します、其外季節向きでは「ころ柹」の全盛ですが今年は甲州でも福島でも産出が少いので、例年より騰つて箱入で五拾錢位から壹圓内外になつて居ります、又林檎はこれも貯藏物で青森産の赤いのや白いのが非常に多く出來て居ります。

（家庭新聞）

雜報



〇天然痘の流行

昨年兵庫縣及び大阪府に天然痘發生以來、本年に入りて更に富山、香川、愛媛、高知、宮崎、鹿兒島等の各縣にも發生を見るに至り、漸次蔓延せんとする傾向あり。又香港關東州殊に大連民政署管内に於ける痘疱は益々猖獗を極めんとするの狀況にして何時病毒の侵入を蒙るやも計り難きにより、此際種痘法施行規則により定期種痘を繰上げ施行せしむると同時に種痘を怠れるものを精査して、これに種痘を行ひ、私種痘の奬勵に努むる等遺算なきことを期するため内務省は中川衛生局長の名を以て地方長官に通牒を發したりと云ふ。

〇東京の櫻樹

小石川植物園の宮田氏は明治四十年春より本年二月まで毎年花時を利用して市内及び郡部にある櫻の樹の數、名木、樹齢等を調査したるに、東京市の内外にある櫻の數は全部合計七萬二千二百二十五本あり十五名所の櫻の數及び種類を擧ぐれば左の如しと。

十五名所（合計一萬七千六百二十五本）

▲荒川土手　千住掃部宿から江北村鹿濱まで一里三十丁、木數千六百五十本の内彼岸櫻十三本、山櫻三十本、同變種五色櫻の數三百八十本、餘は悉く染井吉野なり「荒川堤櫻花譜」に因れば種類七十八種ありと云つてある。

▲江戸川　船河原橋（どん〳〵橋）から江戸川橋まで全部三百八十本、其内一割五分か八重櫻で餘は染井吉野。

▲招魂社境内　合計五百五十本、内山櫻が三十本に彼岸櫻が十五本、八重櫻が三十五本で殘は染井吉野である、

▲日比谷公園　三百八十本、内彼岸櫻か十五本、八重櫻が二十五本、餘は染井吉野。

▲英國大使館前　二百七十本、内八重櫻三十五本、餘は染井吉野。

▲芝公園　總計六百五十本、内彼岸櫻が二十五本、八重櫻が四十本山櫻が十二本であとは染井吉野。

▲麹町清水谷公園　及び赤坂見附、三宅坂附近一帶で總計五百二十本の内僅に十數本宛の彼岸と八重があるばかりで餘は悉く染井吉野である。

▲向島枕橋から土手通りを千住掃部宿まで一里半に亘り此の總計

千九百五十本、その内八重櫻が一割餘を占めるだけで餘は染井吉野なり。

▲淺草公園　二百五十本、内八重櫻が三十本、あとは染井吉野。

▲上野公園　二千五百五十本ある内八重櫻が百三十本、彼岸櫻が八十本交るばかりで餘は悉く染井吉野だ。

▲赤坂山王公園　二百五十本、内彼岸櫻が十本、山櫻が十五本、八重櫻が二十本で殘りは染井吉野。

▲飛鳥山　合計八百七十本、内彼岸櫻十五本、八重五十本、餘は染井吉野。

▲小石川植物園　二千三百本、内染井吉野の大木あり、又若木の大部は荒川の櫻を接木したものである。

▲小金井　小手村から水衛門を經て小金井村境橋に至る一里十五丁の間に二千百五十本あり、全部殆ど山櫻で當所と荒川と吉野山を稱して我邦櫻花の三大名所といふ。

▲新武藏野　小金井堺橋から和田堀の水衛所まで約四里の間、八重と染井吉野殆ど半分宛で合計三千本。

市内十五區(合計三萬三千五百本)

日本橋區五百五十本、京橋區千五百本、淺草區千八百本、芝區二千五百本、本所區二千三百五十本、深川區千八百本、下谷區二千七百本、本鄉區二千八百本、牛込區二千本、小石川區二千五百本、四谷區二千五百本、麴町區三千五百本、神田區千七百本、赤坂區二千八百本、麻布區二千五百本。

尙此外府下にも合計二萬一千三百本の櫻がある。

○貸家消毒法の必要

結核豫防の目的に成れる白十字會の機關新聞「白十字」に左の一節ありたり、實際貸家の消毒法は望ましき事なり。

本鄉、麻布、京橋、下谷、淺草、小石川、麴町、深川、神田等の各區から結核死亡者の通知を得た數は昨年の八月から十二月迄に七七三名(男三六五、女四〇八)で本會から郵送した「消毒と遺族健康診斷の勸め」七七三通の中轉居先不明で戻つたものが八十六通ありました。勿論郵便局では轉居先へも廻送して精密に檢べるので檢べても解らぬ分だけが戻るので實際の轉居數はこれよりずつと多い譯です右の內で深川と神田は一ヶ月小石川と麴町は三ヶ月京橋下谷淺草四ヶ月麻布と本鄉が四ヶ月の通知でした今年は一月から六月までに以上の七區(京橋、神田は無し)の外に牛込を加へて九八八名(男五一二名、女四七六名)の通知がありまして轉居不明の分は八十七名ありました。平均は取れませんが昨年では麻布區の一一六名の中二七戶、今年では下谷の一九八名の中二二戶淺草の三〇六名の內二五戶の轉居は多い方です詳しい表は機を見てお眼にかけます。工場法の次には「貸家消毒法」が實施されればなりますまい。

○兒童敎養の研究所設立

北垣守氏の主唱にて、菊池博士を名擧顧問、巖谷季雄氏を副所長、北垣氏を理事長、黑田文學外二氏を

理事とせる兒童教養研究所は。本年を出發點として先づ當歳兒の研究より開始し、進んで滿十四歳に至るまでの兒童を教養に關する萬般の研究を爲し、併せて之を實地に應用し、直接間接に兒童の幸福を增進せしめんとの目的にて五月よりは兒童と云ふ雜誌を發行し、續いて兒童教養に關する讀物を刊行し、講演會、保護者會、子供會、お伽會をも催すべく、目下下目黑權之助坂下に建築中の研究所は之れも五月に落成の豫定にて、事務室、研究室、兒童圖書室、兒童博物室等の外に、約二千坪の兒童樂園もあり、恁かる組織的研究所の設立されたのは兒童教養上喜ぶべきことなりとす。

尙ほ同研究所の主催にて本月十八日午後一時より大手町大日本私立衞生會に於て第一回兒童教養講演會を開催せらる、問題及び演說者左の如し。

一、兒童教養研究所設立の趣旨　北垣守
一、兒童教養の先決問題　三田谷啓
一、子供の家庭遊戯と玩具　棚橋源太郎
一、膝の上の教科書　巖谷小波
一、新入學のこども　高島平三郎

○東京府現在戶口

東京府管內現在戶數は八十一萬四千五百九十一戶にして、同人口は三百三十九萬四千九百十三人、內東京市戶數は五十八萬四千七百七戶、同上人口は二百廿四萬四千七百九十七人又た郡部中伊豆七島其他小笠原八丈島の合計戶數は七千四百七十二戶、同上人口は三萬三千七百四十八人市附近の町村にして、人口二萬以上のものは澁谷町の七萬、八王子の三萬等を始め、其他總て十二個所なり、更らに市郡部別戶數人口は左の如し。

	戶數	人口
東京市	五八四、七〇七	二、二四四、七九七
荏原郡	三五、二九三	一七六、七七五
豐多摩郡	四七、六九七	二〇九、八六七
北豐島郡	五二、八二四	二二九、三九〇
南足立郡	一〇、四五八	五四、五八七
南葛飾郡	二六、八〇五	一四〇、五二九
西多摩郡	一三、六六六	八六、三五二
南多摩郡	一九、四六三	一一五、六五四

北多摩郡	一六、二一四	一〇三、二一三
伊豆七島	六、三九六	二八、四八〇
小笠原島	一、〇七六	五、二六一

廣告

○婦人衛生會例會

私立大日本婦人衛生會は本月十日午後一時より神田區一ツ橋通り共立女子職業學校内に於て婦人修養倶樂部と合同にて例會を開き、「小供と老人の骨に就て」と云へる片山醫學士の有益なる講話ありたり。

當日の出席役員は左の如くなりき。

鳩山春子　濱尾作子　天野多喜子
守屋千代子　近藤憲子　高木錄子
三浦敎子　片山總子　山口貞子
長谷川仲子　岡田德子　宮本樂子
菊地峯子　小川孝子　吉岡彌生
緒方悅子　丹羽貞子　（以上出席順）

○入會者

○松平芳子紹介

麴町區下六番町雙葉高等女學校内　通常　水野秀子

○守屋千代子紹介

芝區愛宕町一丁目一番地　通常　山縣りよ子

○新潟支會

○竹山レツ子紹介

特別　久須美衍子

通常　松門藤子

○中村しげ子紹介

特別　助川マコト子

特別　馬渡弘子

○轉居

岡山より大阪市南區天王寺勝山通り一丁目四十五
新多直治方へ　野木小春子

函館より函館區惠比須町三十八函館藥局へ　野口秀子

高知縣より臺灣澎湖島馬公防備隊官舍へ　杉本清美子

○大日本婦人衛生會

收支決算報告（自大正五年三月 至同六年二月）

收入

一金五千五百貳拾參圓貳拾五錢貳厘

內譯

金參千參百六拾參圓七錢貳厘　前年度ニ越高
金千四百五拾八圓九拾壹錢　會費
金貳拾五圓　寄附及懇親會費廣告料
金五百四圓拾錢　雜收入
金百七拾貳圓拾七錢　預ケ金利子

支出

一金千九百四拾四圓六拾四錢五厘

內譯

金五百六拾五圓八拾錢　報酬
金貳圓九錢　備品費
金九百壹圓六拾九錢　圖書及印刷費
金壹圓七拾七錢　筆紙墨文具
金六拾六圓貳拾壹錢五厘　通信運搬費
金六拾參圓參拾七錢　集會費
金七拾五圓七拾壹錢　雜費
金貳百六拾八圓　借家料

收支差引

一金參千五百七拾八圓六拾錢七厘

內譯

金參千圓　三井銀行預金
金四百參拾六圓參拾參錢　東京貯蔵銀行京橋支店同上
金七拾六圓八拾九錢　振替貯金
金貳拾八圓　借家敷金
金參拾七圓參拾八錢七厘　手許有高

以上

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下
會長 侯爵夫人 鍋島榮子
副會長 男爵夫人 濱尾作子

（いろは順）

幹事 鳩山春子
同 岡田德子
同 山本多穗子
同 松平芳子
評議員 入澤常子
同 濱田捨子
同 仁禮蕊賀子
同 土肥多越子
同 岡山とし子
同 男爵夫人 加藤鈴子
同 吉岡彌生子
同 高橋孝子
同 武田貢子
同 男爵夫人 南部限子
同 山口眞子
同 古市幸子
同 近藤蕙子
同 天野多喜子
同 菊池米子
同 宮本榮子
同 長谷川仲子
同 高木鐐子
同 三浦敬子
同 羽田三緒子
同 服部繁子
同 四弁子
同 緒方悅子
同 小川孝子
同 片山龜子
同 丹波貞子
同 田村きよ子
同 鶴原誠子
同 中濱芳子
同 子爵夫人 松井正子
同 小松いさ子
同 伯爵夫人 阿部篤子
同 岸澄子
同 三宅藤子
同 守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價	廣告料	規定
一册 定價金貳拾錢 郵稅壹錢 三册（三ヶ月分） 前金郵稅共 金四拾五錢 十二册（一ヶ年分） 前金郵稅共 金壹圓八拾錢	一頁六十二行 一行二十三字 壹頁 金五圓 半頁 金貳圓五拾錢 ○特別廣告 壹頁金拾圓 半頁金五圓 ○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢	○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正六年三月二十日印刷
大正六年三月二十三日發行

編輯者兼發行者 東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地 莊司秋次郎

印刷者 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 櫻井新三郎

印刷所 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 杏林舍

發行所 東京市本郷區駒込林町二番地 私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所

東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座四丁目 東海堂
同市京橋區鈴屋町 良明堂
同市本郷區本富士町 明文館
同市同區春木町 南江堂支店
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京市日本橋區吳服町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店